Diálogos comunitarios acerca de la salud mental

Guía para el debate







El 16 de enero de 2013, el presidente Barack Obama ordenó a la secretaria Kathleen Sebelius del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. y al secretario Arne Duncan del Departamento de Educación de los EE.UU. que iniciaran un diálogo nacional sobre salud mental para disminuir la vergüenza y la reserva relacionadas con las enfermedades mentales, alentar a la gente a buscar ayuda si están afrontando problemas de salud mental y alentar a las personas cuyos amigos o familiares luchan para conectarlos con ayuda.

Los problemas de salud mental afectan a casi todas las familias. Pero como nación, demasiadas veces hemos tenido dificultades para tener un diálogo abierto y honesto acerca de estos problemas. Errores de interpretación, miedo a las consecuencias sociales, malestar relacionado con hablar sobre estas cuestiones con otros y la discriminación tienden a callar a las personas. En cambio, si reciben ayuda, la mayoría de las personas con enfermedades mentales pueden y logran recuperarse, y llevar una vida feliz, productiva y plena.

Este diálogo nacional les dará a los estadounidenses la oportunidad de aprender más acerca de los problemas de salud mental. La gente de todo el país está organizando diálogos comunitarios para determinar de qué manera los problemas de salud mental afectan a sus comunidades y para discutir temas relacionados con la salud mental de las personas jóvenes. De esta forma, también decidirán las medidas que pueden tomar para mejorar la salud mental de sus familias, escuelas y comunidades. Esto incluye una gama de posibles medidas para establecer o mejorar la prevención de enfermedades mentales, la promoción de la salud mental, la educación y conciencia públicas, la identificación temprana, el tratamiento, la respuesta ante crisis y los apoyos para la recuperación disponibles en sus comunidades.

Pamela S. Hyde, J.D.
Administradora
SAMHSA

Paolo del Vecchio, MSW
Director
Centro de servicios para la salud mental
SAMHSA

Metas y objetivos del manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental

El manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental está diseñado para ayudar a las personas y a las organizaciones que deseen organizar conversaciones comunitarias a que logren tres objetivos posibles:

- Hacer que los demás hablen acerca de la salud mental para aclarar errores de interpretación y promover la recuperación y las comunidades saludables;
- Encontrar soluciones comunitarias e innovadoras para afrontar necesidades relacionadas con la salud mental y enfocarse en ayudar a las personas jóvenes; y
- Desarrollar medidas claras para que las comunidades enfrenten sus necesidades de salud mental de una manera que complemente las actividades locales existentes.

El *manual* incluye:

1. Una sección de *Resumen informativo* que proporciona datos y otros hechos relacionados con la salud mental y a las enfermedades mentales y cómo las comunidades pueden mejorar la prevención de las enfermedades mentales, la promoción de la salud mental, la educación y la conciencia públicas, la identificación temprana, el tratamiento, la respuesta ante crisis y los apoyos de recuperación disponibles en sus comunidades.
2. Una sección de *Guía para el debate* que está destinada para su uso en la realización de reuniones de diálogo con la participación de ocho a doce personas por reunión. (En un foro comunitario con mayor número de participantes, el público se dividiría en grupos de este tamaño durante la mayor parte de su tiempo juntos). Proporciona preguntas de discusión, ejemplos de puntos de vista, ideas y una estructura general para el diálogo y la participación sobre los problemas de salud mental.
3. Una sección de *Guía de planificación* que describe una variedad de formas en las que las personas pueden facilitar sus diálogos comunitarios y tomar las siguientes medidas a nivel local para crear conciencia sobre la salud mental y promover el acceso a servicios de salud mental.

Las cuestiones de salud mental en nuestras comunidades, en particular para nuestros jóvenes, son complejas y desafiantes, pero al unirnos, y al aumentar nuestra comprensión y crear conciencia, podemos marcar la diferencia.

La Guía para el debate para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental

La *Guía para el debate* proporciona un ejemplo de cómo podrías estructurar un diálogo comunitario. Este modelo de cuatro sesiones incluye ideas y preguntas relevantes, así como consejos para los facilitadores. La secuencia, el contenido y el tiempo de estas sesiones pueden ajustarse para los diálogos de diferentes duraciones y públicos.

Esta guía constituye una fuente de sugerencias y debe ser adaptada a las necesidades locales. Tiene como objetivo apoyar los diálogos para aumentar la educación y la conciencia acerca de la salud mental. No pretende apoyar, facilitar, ni de ninguna otra manera incentivar a las partes externas a comunicarse con funcionarios del gobierno para efectuar cambios legislativos o de políticas.

Diálogos comunitarios acerca de la salud mental

Guía para el debate



Índice

Agradecimiento

Este informe fue elaborado para la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) por Abt Associates y sus subcontratistas, el Deliberative Democracy Consortium y Everyday Democracy en virtud del contrato número [HHSS283200700008I/HHSS28342002T] con SAMHSA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Health and Human Services, HHS). L. Wendie Veloz y Chris Marshall ejercieron como funcionarios encargados del proyecto.

Acceso electrónico y copias impresas

Esta publicación se puede descargar o pedir en **http://store.samhsa.gov**. O llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español).

Cita recomendada

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, Diálogo comunitario acerca de la salud mental: Resumen informativo. Publicación de HHS n.º SMA-13-4764Span. Rockville, MD: Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, 2013.

Oficina de origen

Oficina de comunicaciones, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857. Publicación de HHS n.º SMA-13-4764Span. Publicado en octubre de 2013.

Descriptor de SAMHSA

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) es la agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. que dirige los esfuerzos en pro de la salud pública para el progreso de la salud de la conducta de la nación. La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y de las enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos.

Descripción general sobre las ideas de la sesión



Sesión 1: Compartir experiencias personales

Pregunta de inicio: ¿Qué significado tiene la salud mental para mí? ¿Para nosotros como comunidad? (Tiempo recomendado: 90 minutos).

Posibles objetivos:
- Establecer las pautas para el debate.
- Conocerse.
- Hablar sobre lo que significa la salud mental para cada uno de nosotros y para nuestra comunidad.

Sesión 2: Discusión sobre desafíos

Pregunta de inicio: ¿Cuáles son los desafíos y los factores que debemos considerar? (Tiempo recomendado: 90 minutos).

Posibles objetivos:
- Estudiar algunos datos acerca de la salud mental.
- Identificar los desafíos que afrontamos como comunidad al abordar estos problemas.
- Identificar los factores que afectan la salud mental de las personas jóvenes.
- Analizar nuestras diferentes creencias acerca de la salud mental y cómo podemos hallar un denominador común para superar los desafíos.

Sesión 3: Exploración de cómo responder

Pregunta de inicio: ¿Qué podemos hacer para apoyar a las personas jóvenes? (Tiempo recomendado: 90 minutos).

Posibles objetivos:
- Considerar distintas maneras para mejorar la salud mental de las personas jóvenes.
- Comenzar a identificar áreas específicas en las que quisiéramos trabajar a nivel local.

Sesión 4: Soluciones comunitarias

Pregunta de inicio: ¿Qué medidas queremos tomar como comunidad? (Tiempo recomendado: 90 minutos).

Posibles objetivos:
- Decidir los siguientes pasos.
- Decidir cómo cada uno de nosotros desea participar.

Sesión 1: Compartir experiencias personales

¿Qué significado tiene la salud mental para mí? ¿Para nosotros como comunidad?

Antes de preguntarnos lo que podemos hacer, es importante comprender los problemas y cómo nos afectan. Todos tenemos experiencias personales que justifican y motivan nuestras acciones. Es importante compartir más acerca de estas experiencias y discutir el motivo por el cual nos preocupamos por los problemas de salud mental. Al hacer esto podemos entendernos mejor y desarrollar una comprensión mutua que sea fundamental para crear soluciones comunitarias.

Objetivos de esta sesión:

- Establecer las pautas para el debate.
- Conocerse.
- Hablar sobre lo que significa la salud mental para cada uno de nosotros y para nuestra comunidad.

Parte 1: Establecer pautas (10 minutos)

¿Qué pautas o normas básicas deseas establecer para tu debate? Observa los siguientes ejemplos:

- Escucha con respeto.
- Cada persona tiene la oportunidad de hablar.
- Debemos hablar uno a la vez. No interrumpas a los demás.
- Al compartir, habla acerca de ti mismo y tus experiencias personales.
- Está bien no estar de acuerdo con otra persona, de hecho podría ser útil, pero los ataques personales jamás son apropiados.
- Ayuda al facilitador a mantenerse en el camino correcto.
- Cuando termines este evento, está bien compartir las ideas principales discutidas en el grupo pequeño pero no está bien relacionar comentarios específicos a personas específicas ("Él dijo … y ella respondió….").

Parte 2: Comenzar el debate (30 minutos)

1. Cada persona: Preséntate y di el motivo por el cual deseas formar parte de este debate.
2. Toma treinta segundos: Piensa en una palabra, frase o imagen que se relacione con el motivo por el cual consideras que es difícil para nosotros hablar acerca de los problemas de la salud mental. Escríbela si lo deseas o haz un dibujo. Luego abarcaremos todo el grupo y compartiremos el esfuerzo de cada persona.

Consejos para facilitadores

- Da la bienvenida a todos.
- Explica que estarás facilitando el debate y **no** participarás con tus propias opiniones.
- La sesión tiene cuatro partes, utiliza como guía la cantidad de tiempo sugerida para cada una.
- Tómate tu tiempo con las primeras preguntas, estas les brindan a las personas la oportunidad de decir por qué se preocupan. Abarca todo el grupo y asegúrate de que cada persona tenga la oportunidad de responder.
- Posteriormente, no tienes que abarcar el grupo en secuencia, sencillamente asegúrate de que todos tengan la oportunidad de hablar si así lo desean.
- No tienes que tratar todas las preguntas enumeradas aquí y puede que desees agregar algunas preguntas. Elige las preguntas que consideras que funcionarán mejor para tu grupo.
- Si tu grupo identifica ideas para soluciones comunitarias durante este debate, colócalas en un papel o rotafolio bajo el encabezado **Siguientes pasos** y aclara al grupo que lo consultarán posteriormente durante las sesiones.



3. Revisa las páginas 1 y 2 en la sección de *Resumen informativo* del *Manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental*, incluidas las definiciones de salud mental y enfermedad mental.
    - ¿Cuáles son tus reacciones a la información proporcionada?
    - ¿Hay elementos con los que no estás de acuerdo o para los que necesitas más información?

Parte 3: ¿Qué significado tiene la salud mental para mí? ¿Qué significado tiene la salud mental para nosotros? (30 minutos)

- ¿Qué experiencias en tu vida, trabajo o familia justifican lo que consideras acerca de la salud mental?
- En tu experiencia personal, ¿cómo afectan los problemas de la salud mental a las personas jóvenes y a las escuelas? Si eres una persona joven, ¿cómo es que los problemas de la salud mental te afectan a ti y a tus compañeros de apoyo mutuo?
- ¿Consideras que tus antecedentes culturales influyen sobre la manera en que piensas acerca de la salud mental? De ser así, ¿de qué manera?
- ¿Por qué la salud mental es un problema importante o no muy importante en tu comunidad?
- En tu experiencia personal, ¿cómo se relacionan los problemas de la salud mental en la comunidad con los problemas de abuso de sustancias? ¿Cómo se relacionan con la salud física a nivel individual o comunitario?

Parte 4: Conclusión (20 minutos)

1. ¿Qué perspectivas nuevas obtuviste de este debate?
2. ¿Qué temas siguieron repitiéndose en este debate?
3. ¿Qué nos queda por hablar? ¿Qué aspectos debemos asegurarnos de tratar en nuestros debates?

Sesión 2: Discusión sobre desafíos

Consejos para facilitadores

La sesión tiene cuatro partes, utiliza como guía la cantidad de tiempo sugerida para cada una.

¿Cuáles son los desafíos y los factores que debemos tener en cuenta?

Para progresar en las cuestiones de salud mental, necesitamos pensar estratégicamente acerca de los desafíos que enfrentamos y los factores que tienen la mayor influencia en la salud mental, en particular aquellos que afectan a las personas jóvenes. Esta sesión te ayudará a tener en cuenta algunos de esos desafíos y factores, y a comenzar a pensar acerca de cómo abordarlos.

Objetivos de esta sesión:

- Estudiar algunos datos acerca de la salud mental.
- Identificar los desafíos que afrontamos como comunidad al abordar estos problemas.
- Identificar los factores que afectan la salud mental de las personas jóvenes.
- Analizar nuestras diferentes creencias acerca de la salud mental y cómo podemos hallar un denominador común para superar los desafíos.

Parte 1: ¿Qué es lo que puede impactar la salud mental de los jóvenes y la comunidad? (15 minutos)

Revisa las páginas 7 a 10 en la sección de *Resumen informativo* del *Manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental.*

- ¿Cuáles son tus reacciones a la información presentada?
- ¿Hay elementos con los que no estás de acuerdo? ¿Hay algo sobre lo que deseas obtener más información?

Opcional: Si tienes un folleto que proporcione datos locales sobre la salud mental:

- ¿Cuáles son tus reacciones a la información presentada?
- ¿Hay elementos con los que no estás de acuerdo o para los que deseas obtener más información?

Parte 2: Riesgos, factores protectores y estrategias prometedoras (30 minutos)

Toma algunos minutos para revisar la página 5 en la sección de *Resumen informativo* del *Manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental.* Describe los factores que tienden a poner a las personas jóvenes en peligro de condiciones de enfermedad mental, los que las protegen y las estrategias prometedoras para reducir los riesgos e incrementar las protecciones. Si tu grupo de debate incluye personas jóvenes, considera involucrarlos para que respondan las siguientes preguntas desde su perspectiva.



Entender los desafíos

- ¿Cuáles son tus reacciones a la información proporcionada en el *Resumen informativo* sobre los factores de riesgo?
- ¿Cuáles son los desafíos más grandes que afrontas en relación con tu salud mental? ¿Qué factores de riesgo te afectan más?
- ¿Cuáles consideras que son los aspectos clave o factores protectores?
- *Para los adultos en el grupo:* ¿Tienes preguntas para las personas jóvenes en el grupo que te ayuden a entender los desafíos que afrontan?

Estrategias prometedoras

- ¿Qué recursos (personas, coaliciones, agencias, fondos, etc.) existen en tu comunidad?
- ¿Qué estrategias prometedoras han sido implementadas para mejorar la salud mental entre las personas jóvenes?
- ¿Qué estrategias prometedoras conoces que promueven la salud mental de todos en tu comunidad?

Parte 3: ¿Cuáles son los desafíos que nos impiden desarrollar un entendimiento común y consenso sobre los siguientes pasos? (30 minutos)

Incluso los esfuerzos más atentos y bien intencionados para mejorar la salud mental pueden fracasar si no identificamos y abordamos los desafíos que se interponen en el camino. Un primer paso importante es realizar un debate sincero sobre estas diferencias. Para este debate, toma en cuenta la información que figura en las páginas 11 a 13 de la sección de *Resumen informativo* del *Manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental*.

En tu grupo o en tu comunidad:

1. ¿Las personas están dispuestas a hablar acerca de los problemas emocionales y mentales? ¿Por qué sí o por qué no?
2. Hay diversas opiniones acerca de las enfermedades mentales, sus causas y cómo podemos identificar y tratar estas condiciones. ¿Cuál es tu punto de vista?
3. ¿Cuál es tu punto de vista en cuanto a la forma en que se prestan los servicios de salud mental o cómo deberían prestarse?

En la medida en que escuchas los diversos puntos de vista sobre la salud mental dentro de tu grupo y comunidad, ¿cuál es el denominador común entre las personas con ideas distintas?

Parte 4: Conclusión (15 minutos)

- ¿Qué perspectivas nuevas obtuviste de este debate?
- ¿Qué temas siguieron repitiéndose en este debate?
- ¿Qué ideas para los siguientes pasos surgieron de estas perspectivas o de estos temas durante el debate?

Sesión 3: Exploración de cómo responder

Consejos para facilitadores

La sesión tiene tres partes, utiliza como guía la cantidad de tiempo sugerida para cada una.

¿Qué podemos hacer para apoyar a las personas jóvenes?

Hasta ahora, la *Guía para el debate* se ha enfocado en cuestiones globales acerca de la salud mental, nuestras experiencias, nuestras opiniones de por qué es importante y nuestras perspectivas sobre los obstáculos que afrontamos al intentar mejorarla. Esta sesión comenzará a definir nuestro enfoque sobre las personas jóvenes y sus familias.

Objetivos de esta sesión:

- Considerar distintas maneras para mejorar la salud mental de las personas jóvenes.
- Comenzar a identificar áreas específicas en las que quisiéramos trabajar a nivel local.

Parte 1: ¿Qué nos dice la investigación acerca de la salud mental de las personas jóvenes? (20 minutos)

Revisa la página 10 en la sección de *Resumen informativo* del *Manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental*.

- ¿Cuáles son tus reacciones a la información presentada?
- ¿Hay elementos con los que no estás de acuerdo? ¿Hay algo sobre lo que deseas obtener más información?

Opcional: Si tienes un folleto que proporcione datos locales sobre la salud mental:

- ¿Cuáles son tus reacciones a la información presentada?
- ¿Hay elementos con los que no estás de acuerdo o para los que deseas obtener más información?

Parte 2: ¿Cuál es la mejor manera en que podemos apoyar la salud mental de las personas jóvenes? (50 minutos)

Revisa la descripción de las prácticas basadas en evidencia en las páginas 17 a 18 en la sección de *Resumen informativo* del *Manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental*. Describe cómo la investigación puede ayudar a identificar muchas maneras para ayudar a las personas jóvenes. Considera la mejor manera con la que tu comunidad puede ayudar a los jóvenes y a sus familias.

La lista de puntos de vista que figuran a continuación se ha elaborado para ayudar al grupo a considerar diversas ideas. Puede que estés de acuerdo con más de un punto de vista. Es posible que algunos puntos de vista que son importantes para ti no estén en la lista. No dudes en combinar puntos de vista o agregar nuevos.



Punto de vista 1: Reducir las actitudes negativas y crear conciencia sobre la importancia de la salud mental y el bienestar

Según esta opinión, debemos promover la salud mental como componente clave de la salud y el bienestar general. Esto ayudará a que sea más aceptable hablar sobre la salud mental y buscar ayuda si es necesario. No podemos mejorar la salud mental de las personas jóvenes si no mejoramos la forma en la que las personas opinan sobre la salud mental y las enfermedades mentales, promovemos la aceptación, eliminamos las percepciones erróneas y reducimos las actitudes negativas asociadas con las enfermedades mentales. Al hacer de la salud y el bienestar un objetivo inspirador y positivo para los individuos y las comunidades, podemos crear un entorno que apoye los cambios que deseamos.

Punto de vista 2: Apoyar a las personas en nuestra comunidad que presenten una situación de crisis de salud mental

Según esta opinión, podemos enseñar a otros cómo responder ante las personas en crisis y proporcionarle al personal de respuesta el conocimiento y las destrezas para atender sus necesidades. Cuando los familiares, seres queridos, amigos, vecinos y miembros de la comunidad aprenden cómo ser útiles al ver que una persona joven pasa por un momento difícil, ellos pueden ayudar a esta persona a evitar el aislamiento y participar en la solución. Toda la comunidad se beneficia cuando el personal de respuesta ante emergencias, las escuelas, los proveedores de atención médica, los padres y los compañeros de apoyo mutuo saben cómo ayudar a una persona joven en crisis. Esto ayudará a brindar apoyo a las personas que experimentan estas afecciones por primera vez, ayudará a desarrollar una mayor comprensión y aceptación en la comunidad y a reducir las situaciones de crisis asociadas con las enfermedades mentales.

Punto de vista 3: Ayudar a las personas jóvenes a tener acceso al apoyo y los servicios de salud mental locales para atender sus necesidades

Según esta opinión, podemos ayudar a las personas jóvenes y a sus familias a tener acceso al apoyo y a servicios cuando los necesiten. Pueden involucrarse diversos tipos de grupos: públicos, privados, sin fines de lucro y religiosos. Múltiples sistemas de servicios para jóvenes pueden trabajar juntos para brindar atención a las necesidades de las personas jóvenes y sus familias, incluidas las escuelas, las autoridades, las guarderías, entre otros. Los esfuerzos entre los sistemas deben estar coordinados y las familias y personas jóvenes deben decidir cómo se prestarán los servicios. También necesitamos aprovechar el poder de la juventud y las familias para ayudarnos los unos a los otros a fortalecer los apoyos y recursos entre compañeros de apoyo mutuo y familiares en la comunidad. Para apoyar y mantener estos esfuerzos, necesitamos buscar maneras de aprovechar los recursos existentes en la comunidad.

Punto de vista 4: Desarrollar contactos a través de toda la comunidad

Según esta opinión, implementar múltiples estrategias requerirá que movilicemos distintos recursos en nuestra comunidad. Otros sistemas de servicios para jóvenes (justicia juvenil, bienestar infantil, primera infancia), escuelas, proveedores de atención médica, grupos cívicos, voluntarios individuales y muchas otras personas y organizaciones pueden contribuir. Al trabajar juntos, también podremos desarrollar los contactos sociales que fomenten la salud mental positiva. La investigación demuestra que el factor de riesgo más importante para las enfermedades graves es la falta de contacto social. Enfocándonos en este problema, podemos fortalecer nuestra comunidad y ocuparnos de la salud y la salud mental de muchas maneras.

Punto de vista 5: Ayudar a la juventud, las familias y las comunidades a promover la salud mental e impedir o retrasar el desarrollo de las enfermedades mentales

Según esta opinión, debemos enfocarnos en las actividades que promuevan la salud mental e impidan el desarrollo de las enfermedades mentales. Debemos enfocarnos en las intervenciones dirigidas a prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad mental o los trastornos por abuso de sustancias. El desarrollo infantil y las experiencias en las primeras etapas de la vida son importantes, y podemos ayudar a los niños jóvenes que corren el peligro de desarrollar problemas mentales, emocionales y de comportamiento. Necesitamos buscar maneras sostenibles de atender las necesidades de los niños y jóvenes a través de programas de prevención, estrategias de intervención temprana y otras actividades que promuevan el desarrollo infantil saludable y creen experiencias positivas de aprendizaje.

Preguntas sobre los puntos de vista:

1. ¿Qué punto de vista o puntos de vista describen mejor lo que tú piensas? ¿Por qué?
2. ¿Por qué es importante para ti este punto de vista?
3. ¿Qué otro punto de vista agregarías?
4. ¿Cuáles son las concesiones mutuas entre estos y otros puntos de vista?

Parte 3: Conclusión (20 minutos)

- ¿Qué perspectivas nuevas obtuviste de este debate?
- ¿Qué temas se repitieron en este debate?
- ¿Qué ideas para los siguientes pasos surgieron de estas perspectivas o de estos temas durante el debate?

Sesión 4: Soluciones comunitarias



¿Qué medidas queremos tomar como comunidad?

Esta sesión te ayudará a identificar las soluciones comunitarias, ya sea que formes parte de un grupo pequeño de ciudadanos preocupados o un proceso de planificación de toda la comunidad. La parte 1 se ha diseñado para ayudarte a aportar ideas y priorizar las ideas para los siguientes pasos. La parte 2 se enfoca en identificar soluciones individuales y comunitarias y lo que las comunidades de todo el país pueden hacer para apoyar los esfuerzos locales en torno a la salud mental.

Objetivos de esta sesión:

- Decidir los siguientes pasos.
- Decidir cómo deseas participar.

Parte 1: Aportación de ideas y priorización de los siguientes pasos (40 minutos)

El propósito de esta sección es repasar lo que has aprendido en las sesiones anteriores y sugerir ideas nuevas para ayudar a fortalecer la salud mental en tu comunidad. Luego podrás priorizar las ideas y elegir las principales ideas en las que trabajarás.

1. **Identificar ideas:** Dedica algunos minutos para anotar las ideas que ayudarán a fortalecer la salud mental en la comunidad. No dudes en incluir ideas que ya se hayan discutido. Consulta el documento del rotafolio etiquetado “Siguientes pasos” de las sesiones anteriores.
2. **Priorizar:** Revisa tu lista y elige tus dos o tres ideas principales para compartirlas con el grupo.
3. **Compartir:** Haz que cada persona en el grupo comparta una idea a la vez hasta que se hayan compartido todas las ideas.

Mientras decides tus mejores ideas, podría ser útil tener en cuenta lo siguiente. Qué ideas:

- ¿Abordan los problemas que hemos estado discutiendo?
- ¿Serán eficaces?
- ¿Son viables?
- ¿Ocasionarán un cambio permanente?

Consejos para facilitadores

- Invita a los miembros del grupo a utilizar el rotafolio y colocar puntos o marcas al lado de sus dos o tres ideas principales.
- Identifica las ideas que tengan más puntos o marcas.
- Anota las cuatro o cinco soluciones comunitarias principales identificadas por el grupo en una nueva hoja del rotafolio.

Preguntas para debatir:

1. ¿Qué ideas parecen importantes o prometedoras?
2. ¿Qué inquietudes tienes con respecto a cada idea?
3. ¿Cuál es un aspecto positivo para cada idea?
4. Hemos hablado de muchas ideas para ayudar a nuestra comunidad, ¿con qué idea en particular te interesa trabajar?
5. ¿Qué puedes hacer para ayudar?

Parte 2: ¿Cómo podemos apoyar los esfuerzos locales? (30 minutos)

Hay muchas maneras en las que las organizaciones públicas, privadas y sin fines de lucro pueden apoyar las actividades que ocurren a nivel local. Las comunidades pueden trabajar juntas para identificar cómo pueden aprovecharse los recursos existentes para apoyar las prioridades locales y atender las necesidades y brechas de la salud mental.

En esta sección, tu grupo realizará una declaración de 50 palabras que capte lo que ha debatido y lo que tu comunidad puede hacer para mejorar la salud mental de las personas jóvenes.

Resumen de las soluciones comunitarias

- Tómate algunos minutos: Escribe algunas palabras, frases u oraciones que puedan ayudarte a crear un resumen de los siguientes pasos que tu comunidad puede tomar.

Considera incluir lo siguiente:

  - ¿Qué se ha hecho en tu comunidad para fortalecer la salud mental?
  - ¿Qué trabajo todavía se debe realizar?
  - ¿Qué dirección planea seguir esta comunidad?

- Abarca todo el grupo y comparte lo que escribió cada persona.
- Decidan juntos lo que desean colocar en su declaración de 50 palabras.

Parte 3: Preguntas finales (20 minutos)

1. ¿Qué te ha sorprendido acerca de estas conversaciones?
2. ¿Has cambiado de parecer acerca de estos asuntos? De ser así, ¿de qué manera?
3. ¿Cómo seguirás ayudando a las personas jóvenes de tu comunidad?
4. ¿Qué puedes hacer de manera distinta luego de participar en este proceso?

Consejos y recomendaciones sobre la facilitación



El facilitador puede ayudar a enfocar y estructurar el debate y, al mismo tiempo, incentivar a los participantes a responsabilizarse de su grupo. El facilitador puede crear un entorno seguro en el que cada participante se sienta cómodo expresando ideas y respondiendo a las ideas de los demás.

El facilitador no tiene que "enseñar" sino que, en lugar de ello, está ahí para guiar el proceso. No tiene que ser experto en el tema que se debate.

Otros aspectos para tener en cuenta:

Prepárate. Asegúrate de estar familiarizado con los materiales del debate y planear con anticipación las direcciones que el debate puede tomar.

Establece un tono abierto y relajado. Da la bienvenida a todos y mantén una atmósfera amistosa y relajada.

Ayuda al grupo a establecer las normas básicas. Al principio de la sesión, pídele a las personas sugerir cómo debe funcionar el grupo. Utiliza las normas básicas de ejemplo e invita al grupo a agregar otras o eliminar algunas de las que ya se han implementado. La idea es que el grupo sienta que las normas son propias.

Supervisa y asiste el proceso del grupo. Mantente al tanto de cómo participan los miembros del grupo, quién ha hablado y quién no. No permitas que nadie domine; procura involucrarlos a todos.

Dispón de tiempo para las pausas y el silencio. La gente necesita tiempo para pensar y responder. Evita hablar luego de cada comentario o responder cada pregunta y permite que los participantes respondan directamente el uno al otro. Al decidir si intervenir o no, inclínate por no intervenir en el debate.

En caso de emergencia: Si alguien tiene dificultades para discutir temas como experiencias traumáticas anteriores, problemas de salud mental o de hecho está en crisis, puedes sugerirle llamar a la Línea nacional de prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (8255). Esta línea de emergencia cuenta con personal las 24 horas del día para las personas en crisis. ***La línea de crisis no debe usarse como sustituto para los servicios médicos profesionales y las consultas de la salud mental. Si hay una emergencia inmediata, llama al 911***.

Posibles objetivos para facilitadores

- Sé imparcial; las opiniones del facilitador no forman parte del debate.
- Ayuda al grupo a establecer algunas pautas o normas básicas y adhiéranse a las mismas.
- Ayuda a los miembros del grupo a identificar áreas de acuerdo y desacuerdo.
- Utiliza los materiales del debate para plantear los puntos de vista sobre los que no se ha hablado.
- Crea oportunidades para que todos participen.
- Enfoca y ayuda a clarificar el debate.
- Resume los puntos clave del debate o solicita que los demás lo hagan.
- Sé consciente de ti mismo; los facilitadores competentes conocen sus fortalezas, debilidades, prejuicios y valores.
- Toma en cuenta al grupo primero.
- Aprecia a todos los tipos de personas.

Apéndice: Recursos y sitios web útiles

(Nota: Estas organizaciones, materiales y enlaces se ofrecen para fines informativos únicamente y no se deben interpretar como garantía de los programas o actividades mencionados de la organización).

Recursos	
• Información acerca de la salud mental	• http://www.MentalHealth.gov
• Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)	• http://www.SAMHSA.gov
• Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH)	• http://www.nimh.nih.gov
• Información adicional que puede utilizar para presentar un diálogo en su comunidad	• http://www.CreatingCommunitySolutions.org
Promoción de la salud mental y prevención de las enfermedades mentales	
• Centro de recursos para la prevención del suicidio	• http://www.sprc.org
• *Prevención de trastornos mentales, emocionales y de comportamiento entre las personas jóvenes*: *Progreso y posibilidades* del Instituto de Medicina	• http://www.iom.edu/Reports/2009/Preventing-Mental-Emotional-and-Behavioral-Disorders-Among-Young-People-Progress-and-Possibilities.aspx
• Cómo tratar el hostigamiento	• http://www.stopbullying.gov
• Centro nacional para la promoción de la salud mental y la prevención de la violencia juvenil	• http://www.promoteprevent.org
• Find Youth Info	• http://www.findyouthinfo.gov
• Million Hearts	• http://millionhearts.hhs.gov/index.html
Cómo tratar las actitudes públicas	
• Centro de recursos para promover la aceptación, la dignidad y la inclusión social	• http://promoteacceptance.samhsa.gov
• Premio al portavoz	• http://www.samhsa.gov/voiceawards
• Día de la toma de conciencia sobre la salud mental de los niños	• http://www.samhsa.gov/children
Prácticas basadas en evidencia para el tratamiento	
• Registro nacional de programas y prácticas basados en evidencia	• http://www.nrepp.samhsa.gov
• Centro nacional de atención habilitado para el tratamiento de traumas	• http://www.samhsa.gov/nctic
• Centro de asistencia técnica para la iniciativa de salud mental para niños	• http://www.cmhnetwork.org
Servicios de apoyo para la recuperación	
• Centros de asistencia técnica para el consumidor nacional	• http://ncstac.org/index.php
• Centro de recursos para las personas sin hogar	• http://www.homeless.samhsa.gov
• Toma de decisiones compartida en herramientas para la salud mental	• http://162.99.3.211/shared.asp
• Consumo de alcohol: Cómo cambiar la cultura	• http://www.collegedrinkingprevention.gov

Notas:





SMA-13-4764Span
Octubre de 2013

MentalHealth.gov